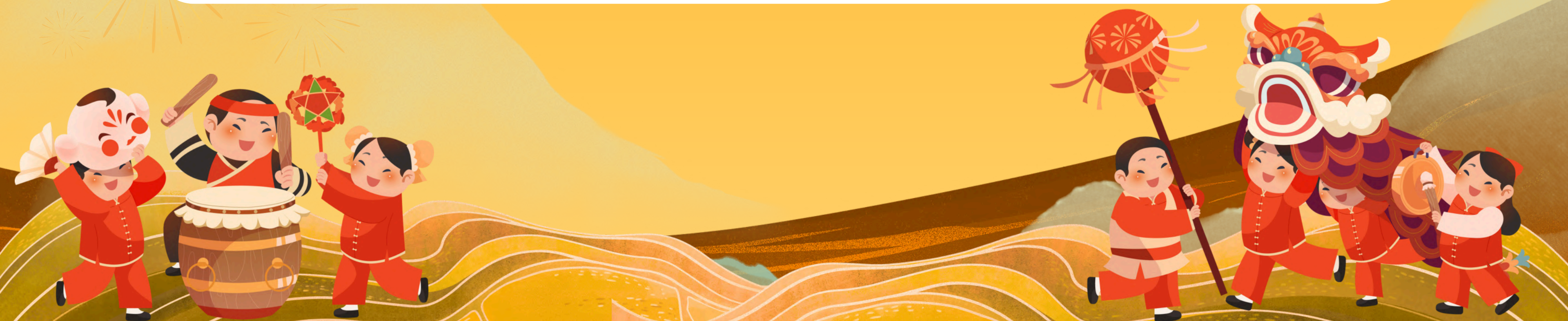




# โครงการ ต่รัง ดั่ง เต๋น : เมืองเรียนรู้ อิสระเสรีบนทุนทางวัฒนธรรมจีน

Tremendous -Trendy - Trang: A City of Limitless  
Learning Drawing on Chinese Cultural Resources





# เทศกาลกินเจ

กรกฎาคม 2568





静心舒愉 (จิ้น ชิน ซู อวี๋)  
让三分 何等清闲 (Zย่างซานเฟิน เหวอเต็งชิงเสียน)  
退一步 自然优雅 (ท่วยอีปู้ จื่อหลานอิ๋วหย่า)

การทำสมาธิให้จิตใจสงบสบายน่านรื่นรมย์  
ปล่อยให้เวลาว่างสามนาทีกี่ที่ปลอดโปร่งโล่งใจ  
ถอยห่างหนึ่งก้าว สง่างามอย่างแน่นนอน





争不过岁月。也跑不过时间 (เจิงปุกว้อซุ่ยเย่ เหยเผ่าปุกว้อสื่อเจียน)  
唯有以自己 喜欢的方式 (หุ่ยอิ้วอิ้วจี้จี้ ลีฟางเตอฟางสื่อ)  
过好每一个 日出日落 (กว้อห่าวใหม่อีเก้อ หยือชูหยือโล๊ะ)

แข่งกับกาลเวลาเดือนปีไม่ได้ และก็ไม้อาจวิ่งแข่งเวลาไปได้เช่นกัน  
ในแบบอย่างที่ตัวของตัวเองชื่นชอบเท่านั้น  
ผ่านพ้นชีวิตพระอาทิตย์ขึ้นและตกของแต่ละวัน





珍惜才能擁有 (จิ้นซีไฉเหิงยั้งอี้ว)

感恩才能长久 (ก่านเอินไฉเหิงฉางจิว)

看傻了。但是其实的 真的奇怪了! (เงินล่าเลอ ต้านซือฉีสื่อเตอ เงินเตอฉีโก้วเตอ !)

รู้คุณค่าจึงจะได้ครอบครอง

ความปลื้มปิติยินดีจึงจะได้ยาวนาน

ดูเป็นเรื่องโง่ ๆ แต่ว่าเป็นเรื่องจริงนะ มันเป็นเรื่องแปลกประหลาดมาก





มีกลอนจีนบทหนึ่งลึกซึ้งมากเขียนไว้ว่า...

道心静如 山藏玉

(จีนกลาง) เต้าซินจิ่งหลู่ ซานฉังอี้

(แต้จิ๋ว) เต้าซิมแจ้หฺยู่ ซัวฉังเง็ก

หัวใจของเต้า สงบขึงขัง ดุจดั่งหยกที่ซ่อนอยู่ในภูเขา

滋味清如水養魚

(จีนกลาง) จื่อไห่วิ่งหฺยู่ ลู่หย่างอี้

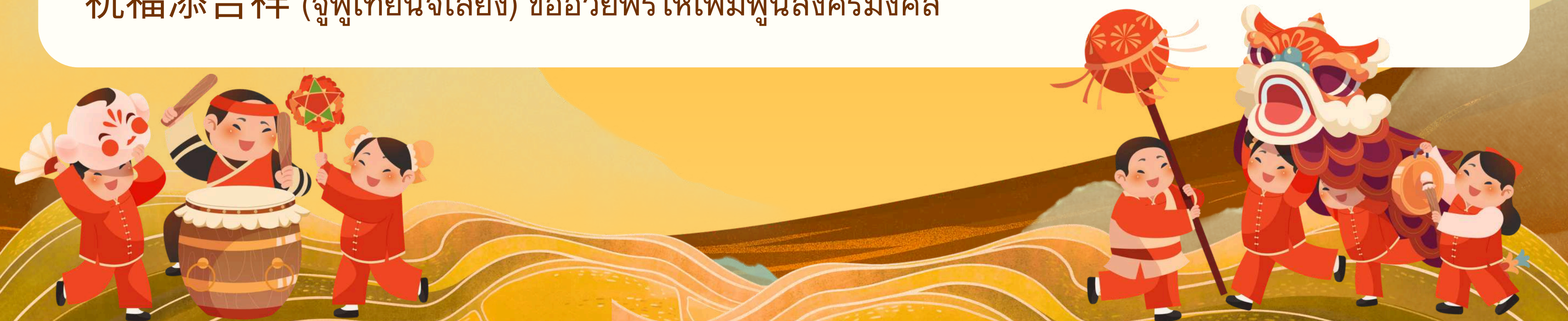
(แต้จิ๋ว) จื่อหปี๋เซ็งหฺยู่ จู้ยเอียงอ้อ

รสชาติใสสะอาดบริสุทธิ์ดุจดั่ง น้ำที่เลี้ยงปลา





分享让你快乐 (เฟิ่นเสี๋ยงย๋างหนี้ไคว่วเล่อ) การแบ่งปันให้เธอมีความสุขสำราญ  
感恩让你平安 (ก๋านเอินย๋างหนี้ผิงอาน) ปลื้มปิติยินดีที่เธอเป็นสุข  
圆满的今天 好运来 (เหยียนหม่านเตอจิ้นเทียน ห่าวอั้นไหล) ความสมบูรณ์แบบในวันนี้ ลากลอยมาหา  
笑声添健康 (เซี๋ยวเซิงเทียนเจี๋ยนคัง) เสียงหัวเราะเพิ่มพูนความแข็งแรง  
快乐伴时间 (ไคว่วเล่อผานลือเจี๋ยน) ความสุขสำราญร่วมเป็นเพื่อนกับกาลเวลา  
问候暖心房 (เวินไห่วหน่วนชินฝาง) ถามไถ่ความสุขด้วยความอบอุ่นห้องหัวใจ  
祝福添吉祥 (จู่ฟู่เทียนจี้เสี๋ยง) ขออวยพรให้เพิ่มพูนสิ่งศิริมงคล





“ 我们不必把自己 与任何人比较

(หว่าอเหมินปู่ปิป่าจื้อจี้ อี้เยิ่นเหอเหยินปี้เจี้ยว)

只要平静地生活 並享受每一天的 安乐就可了

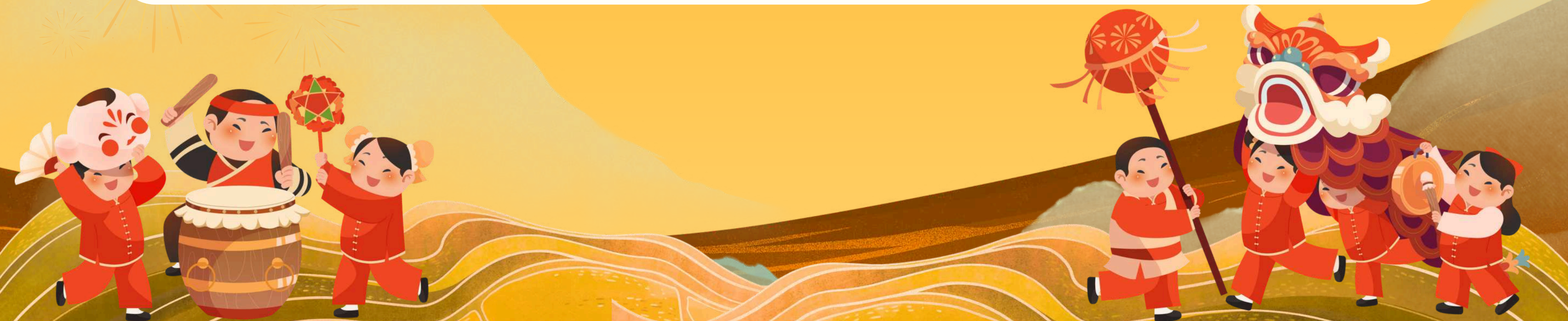
(จื้อเอี้ยวผิงจั้งตี้เซ็งหวอ ปั้งเสียงโล้วใหม่อี้เทียนเตอ อั้นเล่อจิวเขอเลอ”(สาธู))

“ คนเราไม่ต้องเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับใคร ใช้ชีวิตให้สงบและมีความสุข  
กับทุกวันที่พอ...”





早安。你好 (เจ้าอาาน หนึ่ห่าว) อรุณสวัสดิ์ครับ เธอสบายดีหรือ  
问候是 一种快乐 (เวิ่นโห้วซื่อ อี้จ่งไคว้เล่อ) การทักทายกัน คือความสุขสันต์ชนิดหนึ่ง  
关怀是。一种幸福 (กวนหวายซื่อ อี้จ่งซิงฟู) การเอาใจใส่เป็นความสุข โชคดีอย่างหนึ่ง  
愿我们永远 平安顺意 (เยียนหว่อเหมินหยงเหยียนน ผิงอาานซุ่นลี่)  
ขอให้ทุก ๆ คน จงอยู่เย็นเป็นสุขราบรื่น สมปรารถนาตลอดไป





一路都是平安道 (อีลู่โตวซือผิงอานเต้า) หนทางล้วนปลอดภัยตลอดทาง  
鸿运当头 步步高 (หงอิ่นตั้งโถว ปู้ปู้เกา) โชคลาภใหญ่นำหน้า แต่ละย่างก้าวสูงส่ง  
喜悦好心情 (ลี่เย่ห่าวซินฉิง) มีความสุขร่าเริงใจอารมณ์ดี  
好运伴你行 (ห่าวอิ่นป้านหนี่สิง) ดวงดีโชคดีร่วมเดินทางกับคุณ





不忘人恩 (ปุ่ว่างเหยินเอิน) ไม่ลืมบุญคุณคน  
不念人过 (ปุ่เหนียนเหยินกั่วอ) ไม่จดจำความผิดพลาดใคร  
不思人非 (ปุ่ซือเหยินไพ) ไม่คลุ่นคิดความไม่ดีของใคร  
不计人怨 (ปุ่จี้เหยินเอี้ยน) ไม่คำนึงถึงความเคียดแค้นต่อใคร  
星期四。早上好 (ซิงฉีซือ เจ่าซ่างห่าว) วันพฤหัสบดี อรุณสวัสดิ์





ผู้ที่มีความสามารถเหนือคนอื่นเขา คนจีนเรียกว่า 有天才 (อิวเทียนไฉ)  
อัจฉริยะโดดเด่น เด็กหญิงผู้นี้ ชำนาญเล่นรูปค เห็นอย่างกล้วย ๆ จนกล้า  
ต่อว่าผู้ที่เล่นไม่เป็นว่า โง่จึงเล่นไม่เป็น





不忘人恩 (ปู้ว่างเหยินเอิน) ไม่ลืมบุญคุณคน  
不念人过 (ปู้เหนียนเหยินกั่วอ) ไม่จดจำความผิดพลาดใคร  
不思人非 (ปู้ซือเหยินไพ) ไม่คลุ่นคิดความไม่ดีของใคร  
不计人怨 (ปู้จี้เหยินเอี้ยน) ไม่คำนึงถึงความเคียดแค้นต่อใคร  
星期四。早上好 (ซิงฉีซือ เจ่าซ่างห่าว) วันพฤหัสบดี อรุณสวัสดิ์





星期一你好。想念着你 (ชิงฉีอิหนี่ห่าว เลี้ยงเหนียนเจอหนี)  
无论过去 多少年 多少天 (อู่ลุ่นกว้อชวี ตวอสาวเหนียนน ตวอสาวเทียน)  
这份情谊 永远存在 (เจ้อฟีนฉิงอี หยงเหยียนนฉุนจ้ย)

วันจันทร์เธอสุขสบายดีหรือ คิดถึงเธอ  
ถึงจะผ่านไป ก็ปี ก็วัน  
ความผูกพัน ยังคงมีอยู่เสมอ





星期一你好。想念着你 (ชิงฉีอิหนี่ห่าว เสี่ยงเหนียนเจอหนี่)  
无论过去 多少年 多少天 (อู่ลุ่นกว้อชวี ตวอสาวเหนียนน ตวอสาวเทียนน)  
这份情谊 永远存在 (เจ้อฟั้นฉิงอี หยงเหยียนนฉุนจ้ย)

วันจันทร์เธอสุขสบายดีหรือ คิดถึงเธอ  
ถึงจะผ่านไป ก็ปี ก็วัน  
ความผูกพัน ยังคงมีอยู่เสมอ





多读古书 开眼界 (ตวอตุ่กูซุ คายเหี่ยนนเจ้)  
少管闲事 养精神 (สาวก่วนเสียนซื่อ หย่างจิงเสิน)  
想多了 都是问题 (เสียงตวอเลอ โตวซื่อเวินถึ)

อ่านหนังสือโบราณจำนวนมาก เพื่อเปิดหูเปิดตาโลก  
อย่าไปถูกระเรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อรักษาจิตใจให้แจ่มใส  
คิดมากเกินไปล้วนเป็นปัญหา





想开了 就是答案 (เสียงกายเลอ จิวซื่อต้าอัน) ปลงได้วางใจ ก็คือคำตอบ  
身松如神仙 (เซินซงหลูเสินเซียน) ผ่อนคลายสบายใจเหมือนเทพเทวดา  
顺其自然。(ซุนฉีจื่อหลาน) ช่างมันเถิดหนา  
随遇而安 (สุยอีเอ้ออาน) ไปตามกระแสย่อมเป็นสุข!





十二伟大 金生肖。星期一 早安你好

(ลือเอ้อห่วยต้า จินเซิงเซี่ยว ชิงฉีอี เจ่าอานหนี่ห่าว)

สิบสองนักซ์ตรทองที่ยิ่งใหญ่ สวัสด์วันจันท์ครับ





วันหนึ่ง ๆ เวลاناที่ไม่หยุดยั้ง เดินเรื่อย ๆ ช่วงเช้าตื่นขึ้นมาไม่ทันใด ก็จะต้องเที่ยงอีกแล้ว  
จงให้กำลังใจกับชีวิตเรา และหางานหาการทำอย่างมีชีวิตชีวาให้เดินทางเป็นเพื่อนกับ  
เวลาที่ผ่านไปอย่างมีความสุขและมีความหมาย ดังคำพังเพยที่ว่า

每天跟 时间同行 过得很有处

(ใหม่เทียบเกิน ลือเจียนถงสิง กว๋อเต้อะห็นอิ้วชวี)

ทุก ๆ วันเดินพร้อมกับเวลา ผ่านไปอย่างมีความสุข





开开心心 真快乐 无可比 (ค้าย ๆ ชิน ๆ เงินไคว้เล่อ ฤดูเขอปี)  
一路都是 平安道 (อีลู่โตวซื่อ ผิงอานเต้า)  
鸿运当头步步高 (หงอิ่นตั้งโถว ปู้ปู้เกา)

มีความสุขเบิกบานใจ สุขสำราญ ไม่มีที่เปรียบ  
บนหนทางล้น พลอดภัยตลอดทาง  
โชคลาภใหญ่หน้าหน้า แต่ละก้าวสูงส่งไปไกล





一日三笑 人生不老 (อิหยังซ่านเซี้ยว เหรินเซ็งปู้เหล่า)  
笑口常开。百病不来 (เซี้ยวโหว่ฉางกาย ไปปั้งปู้ไหล)

ยิ้มหัวเราะวันละสามครั้ง ชีวิตไม่แก่  
จงอ้าปากหัวเราะบ่อย ๆ โรคภัยทั้งหลายจะไม่มาเยือน





# THANK YOU

ขอขอบคุณข้อมูลจากคุณสาคร โกกนุทพงศ์

